

## Kriya Yoga Nusantara

---

### Selaras Dalam Frekuensi Kekuatan Kehendak

Posted on Mei 10, 2016



Ketika kamu datang ke restoran dan memesan sesuatu yang kamu inginkan, sang Koki menyiapkannya dan pramusaji menyajikannya kepadamu. Kamu memesannya, namun tidak mengolahnya sendiri. Entah dengan cara bagaimana sang koki atau energi spiritual itu membuatnya, kamulah yang lebih dulu memilih agar semua itu disajikan ke hadapanmu. Tidak akan disajikan ke depan kamu kalau kamu tidak lebih dulu pergi ke restoran itu dan memesannya. Jadi kamulah yang mempertanggungjawabkan dan membayarnya.

Demikian juga kehidupan, ia seperti sebuah restoran. Belajarlah bagaimana memesan apa yang kamu inginkan dari kehidupan seperti yang kamu lakukan di restoran dan kemudian percayalah bahwa, karena kamu memesannya, ia akan terjadi di hadapanmu. Bila memasuki restoran, kamu tidak mencemaskan setiap menu yang ada dan atau merasa was-was apakah pantas kamu mendapatkannya. Yah kadang-kadang ada juga yang seperti itu. Kadang-kadang kamu berkata, “Oh, aku tidak pantas menikmati ini. Harganya lima belas dollar. Aku hanya boleh memesan sesuatu yang harganya tujuh dollar atau kurang dari itu”.

Caramu bertindak di restoran bisa jadi petunjuk bagaimana kamu bertindak dalam kehidupan. Ini merupakan pelajaran luar biasa yang perlu kamu pahami. Saat kamu pergi ke restoran apakah kamu memesan dan berkata “Inilah yang kuinginkan”, dan percaya bahwa kamu akan menerima apa yang telah kamu pesan itu atautah kamu cemas mereka keliru menyajikan pesanan kamu? Segera setelah kamu memesan, apakah kamu mengikuti pramusaji ke dapur dan berkata, “Oh siapa tahu mereka tidak menggunakan daun selada yang tepat. Mereka mungkin tidak menumis bawang dengan cara yang benar, dan tidak punya jamur seperti yang kamu inginkan dan kamu percaya begitu saja. Saat pesanan itu tersaji di depanmu, kamu katakan “Terima kasih”, jika ternyata pesanan kamu tidak begitu pas, kamu bisa minta apalagi yang diperlukan dan melanjutkan hal lain.

Perhatikanlah pada sikap tidak ambil pusing saat kamu memesan makanan di restoran. Itulah caramu memesan berbagai hal dalam kehidupan. Usahakan jelas tentang apa yang kamu inginkan, pesanlah, dan terimalah. Jangan terus menerus memanggil spirit untuk memastikan apakah mereka memahami pesanan itu atau menasehati mereka cara memenuhinya. Kamu sudah memesannya. Percayailah bahwa pesanan kamu akan tiba.

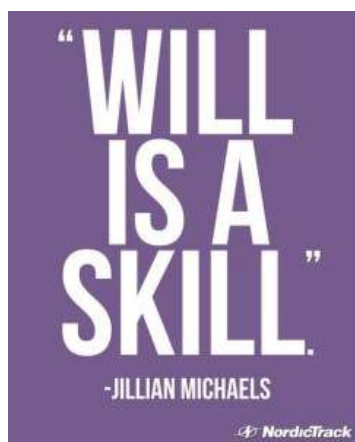


Jika sesuatu dilakukan dengan bersusah payah, lupakan saja. Jika sesuatu tampaknya menuntut terlalu banyak bekerja, artinya ada sesuatu yang mengisyaratkan kepadamu bukan begitu caranya. Hanya bila sesuatu itu datang begitu saja tanpa kesulitan dan langsung pas, tanpa seorangpun harus bersusah payah, maka itulah yang benar.

Ingatlah, realitasmu merupakan hasil dari pikrian-pikiranmu. Jika kamu meyakini bahwa segala sesuatu itu sulit, apa yang sedang kamu ciptakan?

Satu-satunya alasan mengapa hal itu belum pernah terjadi sebelumnya dalam hidup adalah karena kamu tidak memiliki keyakinan bahwa hal itu mungkin. Saat kamu yakin bahwa segala sesuatu itu mungkin, realitas berubah.

Ingatlah, saat kamu belajar aturan permainan ini – bahwa apa yang terjadi padamu adalah hasil dari pikiranmu, dan bahwa itulah hukum yang berlaku di dalam alam semestasmu ini—maka yang perlu kamu lakukan hanya memikirkan seperti apa kamu menginginkannya, dan seperti itulah yang akan kamu dapatkan. Begitu kamu memahami hal ini, kamu akan dapat merancang tubuhmu, merancang umur kamu dan memperbaiki apapun dalam dirimu, karena kamu akan termotivasi, terberdayakan dan terciptakan oleh diri sendiri.



### **Definisi Kekuatan Kehendak dan Disiplin Diri :**

Kekuatan kehendak adalah kemampuan untuk mengatasi kemalasan dan penundaan. Ini adalah kemampuan untuk mengendalikan atau menolak impuls yang tidak perlu atau berbahaya. Ini adalah kemampuan untuk sampai pada keputusan dan mengikutinya dengan ketekunan sampai selesai sukses. Ini adalah kekuatan batin

yang mengatasi keinginan untuk memanjakan diri dalam kebiasaan yang tidak perlu dan tidak berguna, dan kekuatan batin yang mengatasi perlawanan emosional dan mental batin untuk mengambil tindakan. Ini adalah salah satu batu sudut kesuksesan, baik spiritual maupun material.

Disiplin diri adalah pendamping daya kehendak. Ini membantu siapapun yang memilikinya dengan stamina untuk bertahan dalam apa pun yang dia lakukan. Ini memberikan kemampuan untuk menahan penderitaan dan kesulitan, baik fisik, emosional atau mental. Ini memberikan kemampuan untuk menolak kepuasan dini, untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik, tapi, yang membutuhkan usaha dan waktu.

Setiap orang memiliki batin, impuls bawah sadar, atau sebagian sadar, membuat mereka menyesali apa yang dikatakan atau lakukan sebelumnya. Pada banyak kesempatan orang tidak berpikir sebelum berbicara atau bertindak. Dengan mengembangkan kedua kekuasaan, seseorang menjadi sadar akan, impuls batin bawah sadar, dan mendapatkan kemampuan untuk menolak hal tersebut ketika hal tersebut tidak dibutuhkan untuk kebajikannya sendiri.

Kedua kekuatan tersebut membantu kita untuk memilih perilaku dan reaksi kita, bukan malah diperintah oleh mereka

Hal ini tidak akan membuat hidup anda membosankan. Sebaliknya, Anda akan merasa lebih kuat, dan akan merasa yang bertanggung jawab atas diri sendiri dan lingkungan Anda, senang dan puas.

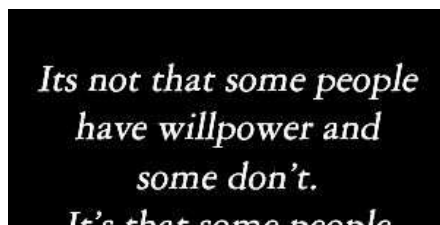
Berapa kali Anda merasa terlalu lemah, malas atau malu melakukan sesuatu yang Anda ingin lakukan? Anda bisa mendapatkan kekuatan batin, inisiatif dan kemampuan untuk membuat keputusan dan mengikuti mereka. Percayalah, tidak sulit untuk mengembangkan dua kekuatan. Jika Anda sungguh-sungguh dan bersedia untuk menjadi lebih kuat, Anda pasti akan berhasil.

Anda perlu keterampilan ini untuk mengendalikan pikiran, meningkatkan konsentrasi, dan menjadi bos dari pikiran Anda. Yang ini lebih kuat keterampilan, semakin dalam kekuatan batin yang Anda miliki.

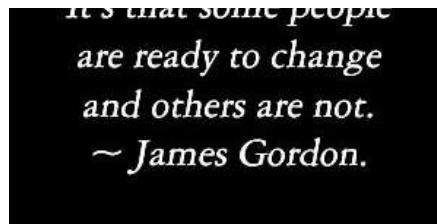
Menjadi tuan pikiran Anda menikmati kedamaian batin dan kebahagiaan. Kejadian eksternal tidak goyangan Anda, dan keadaan tidak memiliki kekuatan atas kedamaian pikiran Anda. Hal ini mungkin terdengar terlalu nyata untuk Anda, tetapi pengalaman akan membuktikan kepada Anda bahwa semua hal di atas adalah benar.

Keterampilan ini penting untuk mencapai keberhasilan. Mereka memberi Anda kontrol lebih besar atas hidup Anda, membantu Anda mengubah dan meningkatkan kebiasaan, dan sangat penting untuk pengembangan diri, pertumbuhan spiritual dan meditasi.

Afirmasi misalnya. Hanya cocok untuk 5% dari jumlah populasi. Jika Anda pernah mencoba teknik afirmasi dan hasilnya tidak seperti yang diharapkan, kemungkinan Anda masuk kategori 95% populasi yang tidak cocok menggunakan afirmasi.



*Its not that some people  
have willpower and  
some don't.  
It's that some people*



Contohnya, seseorang yang ingin memasukkan informasi atau data, “Saya percaya diri” ke pikiran bawah sadarnya. Tapi, data di bawah sadar adalah “Saya tidak percaya diri.” Maka data “Saya percaya diri” tidak akan bisa masuk ke pikiran bawah sadarnya.

Jika kita menggunakan teknik afirmasi, maka inilah kalimat yang sering diucapkan, “Semakin hari saya semakin produktif” atau, “Hasil pekerjaan saya sangat baik dan luar biasa setiap harinya” dan berbagai kalimat afirmasi lainnya.

Berikut contoh pertanyaan dari teknik Effortless Success, “Mengapa semakin hari saya semakin produktif?” atau, “Mengapa semakin hari hasil pekerjaan saya begitu luar biasa dan sangat memuaskan diri saya?”

Bagaimana perasaan Anda saat melakukan teknik Effortless Success daripada teknik afirmasi?

Will power: bukan sekedar keinginan tapi juga niat yang kuat, kekuatan kehendak

Kekuatan niat atau will power jauh melebihi kekuatan keinginan. Keinginan tidak membutuhkan banyak energi. Dengan energi selemah apapun kita masih bisa tetap berkeinginan.



Mulla nasrudin menyebarkan berita perkawinannya dengan angelina jollie, “tidak lama lagi”

Ketika “tidak lama berubah menjadi terlalu lama, dia menegurnya “masih berapa lama”

Mulla tetap mengulangi mantranya “tidak lama lagi”, “sudah hampir”

Maksudmu mulla

Ya begitu sudah hampir persiapan sudah mencapai 50%, dan kurang 50% lagi

Maksudmu ?

Dari pihak sudah oke, semua beres, keinginannya sudah bulet”

Mulla boleh bulet dalam keinginannya untuk menikahi jollie, bagaimana dengan kehendak jollie?

Dia boleh saja berkeinginan menjadi presiden amerika serikat atau penguasa dunia, tetapi dengan modal keinginan saja dia tidak dapat menjadi presiden.

Kita boleh menginginkan bulan tetapi bulan tidak akan jatuh ke pangkuan kita. Keinginan boleh sepenuhnya oleh khayalan. Tidak demikian dengan niat dan kehendak. Niat atau kehendak yang kuat tidak pernah berhalusinasi.

## **POWER OF WILL**

Di sebuah Pasar Malam, para penonton terpukau oleh atraksi manusia kuat. Ia bisa melengkungkan baja dgn tangan kosong, menghancurkan batu bata dgn tinjunya, dll. Diakhir pertunjukkan, dia mengambil sebuah jeruk lalu memerasnya dgn sgt kuat hingga tetes terakhir lenyap dari jeruk tsb.

Kemudian ia menantang para penonton, “Barang siapa yg bisa memeras hingga keluar 1 tts saja dari buah jeruk ini, akan kuberikan uang 1 juta.”

Beberapa pria kuat dari penjuru kota mencoba, tapi tak ada yg berhasil. Manusia kuat itu tersenyum. Ia berkata, “Aku berikan 1 kesempatan terakhir. Siapa yg mau mencoba?”

Seorang wanita kurus 1/2 baya mengacungkan tangan & minta agar ia blh mencoba.

“Tentu saja boleh.” Manusia kuat itu membimbing wanita itu naik ke atas pentas. Beberapa org ter-gelak2 meng-olok2 wanita itu.

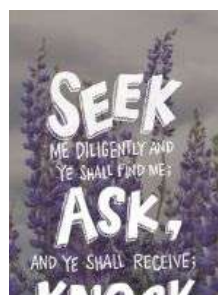
Wanita itu lalu menggenggam jeruk tsb lalu memerasnya dgn penuh konsentrasi.

Ia memeras...memeras... memeras dan “ting!” setetes air menetes dari jeruk tsb & jatuh ke lantai panggung. Para penonton terperangah. Lalu cemoohan mereka segera berubah menjadi tepuk tangan riuh.

Manusia kuat lalu memeluk wanita kurus itu, katanya, “Nyonya, aku sdh melakukan pertunjukkan semacam ini ratusan kali. Ribuan org pernah mencobanya tapi mereka semua gagal. Hanya kau satu2nya yg berhasil memenangkan hadiah itu. Boleh aku tahu, apa rahasianya?”

“Begini,” jawab wanita itu, “Jika suamimu sdg jatuh sakit keras & tak bisa bekerja mencari nafkah, sedangkan kau memiliki 8 anak yg harus kau beri makan setiap hari, lalu kau harus kuat mencari uang meski hanya bbrp ratus rupiah, maka hanya memeras jeruk utk mendapatkan Rp. 1 juta bukanlah hal yg sulit.”

“The will to win, the desire to succeed, the urge to reach your full potential... these are the keys that will unlock the door to personal excellence. Confucius.”





Riset membuktikan, daya berkehendak yang kuat sangat berpengaruh pada sukses orang-orang di berbagai aspek kehidupan – mulai dari kesehatan jasmani, keamanan finansial, keharmonisan relasi, sampai prestasi profesional. Tanpa kekuatan kehendak, kita akan sulit mengontrol pikiran, ucapan, dan tindakan kita – mulai dari yang kita makan sampai yang kita masukkan ke keranjang belanja (offline maupun online!).

Namun, bagaimana caranya? Kadang memang kita berhasil mengendalikan diri. Tapi acap kali kita kehilangan kendali. Target-target tak tercapai karena kita tidak disiplin. Janji-janji gagal terpenuhi sehingga membuat orang lain kecewa. Benak dan tubuh kita diperbudak oleh kebiasaan negatif yang mencandu serta menghabiskan waktu. Hidup kita dikuasai oleh impuls-impuls (hasrat sesaat yang kuat), yang kemudian kita sesali dan mendera kita dengan rasa bersalah. Oh, rasanya sulit sekali tetap berpikir rasional, sadar, dan eling saat emosi melanda!



Ekstase itu timbul ketika ia berkenalan teori tentang kekuatan kehendak (will power), yakni bahwa nasib seseorang bisa diubah lewat upaya keras dan tekad baja.

Sudhamek Mempunyai Perjalanan Hidup yang Luar Biasa Sebelum Menjadi Salah Satu Orang Terkaya di Indonesia.

Ada kebaikan di segala kondisi.

Sudhamek Agoeng Waspodo Soenjoto, lahir pada tanggal 20 Maret 1956 di Rembang, Jawa Tengah. Ia dan keluarganya tinggal di perkampungan nelayan miskin. Keluarganya tak kaya, namun juga tak terlalu miskin. Tak semua kebutuhan Sudhamek terpenuhi. Katanya, ia jarang menyantap daging ayam. Dan walaupun ada, anak bungsu dari 11 bersaudara itu, sebagian potongan paling kecil. Meski begitu, Sudhamek bersyukur tak pernah kurang asupan protein. Di tepi pantai, tempat ia tinggal, bertumpuk ikan laut yang segar dan murah.

Jadilah tuan bagi hidupmu sendiri.

Sudhamek memulai pendidikannya dengan sangat lambat. Bahkan nyaris tidak naik kelas ketika SD

Kekuatan kehendak untuk berbuat.

Selepas SMA, Sudhamek masuk di Fakultas Ekonomi sebuah Universitas di Salatiga. Diakuinya, pilihan ini adalah tidak sengaja. Akan tetapi, ketika melihat nilai kuliahnya di fakultas ekonomi itu bagus, ia mulai jatuh cinta pada ilmu ekonomi. Sudhamek merasa kalau dirinya tidaklah sebodoh yang ia bayangkan. Kepercayaan dirinya pun mulai tumbuh. Ia menjelma menjadi seorang mahasiswa gaul yang fasih berbicara di depan publik. Sudhamek percaya bahwa “will power” yang membuatnya berubah, semacam kekuatan kehendak untuk berbuat. Ia memang tak pernah menjadi murid terpendai. Namun, kata Sudhamek, karena kekuatan kehendak itulah, ia berhasil menyabet dua gelar sarjana sekaligus, ilmu ekonomi dan ilmu hukum.

Yang menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang, di bidang apa saja, adalah gambaran mental yang dominan, yang ada di pikiran bawah sadarnya. Saat seseorang berpikir positif, tidak berarti serta merta ia juga akan mempunyai gambaran positif di pikiran bawah sadarnya.

Contohnya? Misalnya ada satu batang baja, lebar 30 cm, tebal 10 cm, dan panjangnya 10 meter. Batang baja ini saya letakkan di bagian atas, menghubungkan, dua gedung dengan ketinggian 30 lantai. Anda diminta menyeberang dari gedung satu ke gedung lainnya. Bagaimana perasaan anda saat akan mulai menyeberang? Saya yakin pada umumnya orang tidak akan berani melakukannya. Mengapa? Dengan pikiran sadar, dengan positive thinking, kita dapat berpikir bahwa batang baja ini sangat kuat. Tidak mungkin bisa patah saat kita berjalan di atasnya. Jika anda kebetulan orang teknik sipil anda pasti bisa menghitung kekuatan batang baja dalam menahan beban. Kita percaya kita pasti bisa menyeberang ke gedung satunya. Batang baja tidak mungkin patah. Namun apa yang terjadi, yang membuat kebanyakan orang tidak bisa, lebih tepatnya tidak berani menyeberang?

Yang membuat orang tidak berani menyeberang adalah karena pikiran bawah sadarnya membayangkan (gambaran mental) kemungkinan ia jatuh. Semakin ia bayangkan bahwa ia akan jatuh maka semakin kuat efeknya. Meskipun kita dapat terus berpikir positif namun kita tetap tidak berani melintasi batang baja itu. Mengapa bisa begini? Para pakar pikiran mengatakan bahwa kekuatan imajinasi adalah kuadrat dari kekuatan kehendak (Will Power) atau  $\text{Imagination} = \text{Will Power}^2$ . Jadi, setiap kali imajinasi konflik dengan Will Power maka imajinasi pasti selalu menang. Hukum ini dikenal dengan nama “The Law of Reversed Effort”.

Contoh lain adalah saat seorang menetapkan target penjualan yang terlalu tinggi dibanding dengan pencapaian sebelumnya. Idealnya target baru tidak lebih dari 20% dari pencapaian sebelumnya. Saat, misalnya, target baru ini 40% lebih tinggi, maka secara bawah sadar kita telah membayangkan bahwa target ini sangat sulit dicapai. Mengapa dirasa lebih sulit? Pikiran, saat melihat target baru ini, akan langsung mengakses data base/memori prestasi kita sebelumnya dan membandingkan dengan target baru. Apabila di data base ini tidak terdapat record yang menyatakan bahwa kita pernah mencapai lonjakan prestasi sebesar 40%, maka secara mental kita sudah down. Meskipun kita telah berusaha untuk berpikir positif, membaca buku-buku positif, datang ke berbagai seminar motivasi, hasilnya tetap akan sulit tercapai.

Kesalahan keempat, kita jarang atau hampir tidak pernah “mengajak” pikiran bawah sadar kita bekerja sama saat mengejar impian kita. Lalu, bagaimana caranya untuk bisa mengajak pikiran bawah sadar bekerja sama? Kita harus bisa meyakinkan pikiran bawah sadar kita bahwa apa yang kita kejar itu sesuatu yang sangat bermanfaat bagi diri kita. Bagaimana caranya untuk bisa menyakinkan pikiran bawah sadar?

Pikiran bawah sadar baru mau membantu kita mencapai impian yang telah kita tetapkan kalau kita mampu "menjual" ide/dream kita kepadanya. Sama seperti seorang penjual menjual barang dagangannya kepada seorang pelanggan, kita harus mampu meyakinkan pelanggan bahwa apa yang kita jual adalah sangat bermanfaat bagi dirinya. Untuk bisa mempengaruhi pelanggan, secara positif tentu saja, kita perlu berbicara dengan menggunakan "bahasa" yang digunakan pelanggan kita. Kita tidak bisa memaksa pelanggan membeli apa yang kita tawarkan.

Sama seperti seorang pelanggan, untuk bisa meyakinkan pikiran bawah sadar maka kita harus tahu cara berkomunikasi dengannya. Kunci untuk membuka pintu gerbang bawah sadar adalah kondisi rileks. Lebih tepatnya pada kondisi gelombang alfa (8 – 12 Hz), sedangkan pikiran bawah sadar sendiri berada pada gelombang theta (4 – 8 Hz). Bahasa pikiran bawah sadar adalah bahasa gambar/citra. Kita harus bisa membayangkan (imajinasi) apa yang ingin kita capai. Agar komunikasi ini bisa benar-benar efektif maka kita harus memasukkan muatan emosi yang intens ke dalam imajinasi kita.



### **Kemampuan berkomunikasi**

Kemampuan berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar dapat dianalogikan sebagai peralatan berkebun yang dibutuhkan untuk menggarap lahan perkebunan pikiran bawah sadar yang subur, agar dapat menaman dan menumbuhkembangkan bibit sukses sehingga membuahakan kualitas dan prestasi hidup yang lebih baik.

Daya Batin Bawah Sadar itu ibarat sopir taxi yang harus kita berikan alamat tujuan yang jelas, baru dia akan dapat mengantarkan kita kepada tujuan kita. Tanpa tujuan yang jelas, maka hidup kita juga akan berputar-putar saja tanpa arah yang jelas..

Ada sangat banyak contoh "kebetulan" yang sulit diterima nalar. Namun kalau kita mengacu pada hukum alam maka kita akan mengerti apa yang terjadi. Tidak ada yang kebetulan di dunia ini. Segalanya terjadi berdasarkan hukum Sebab – Akibat. Hukum ini menyatakan bahwa untuk suatu akibat yang spesifik maka pasti ada sebab yang spesifik pula.

Lalu, bagaimana caranya untuk bisa mengalami "kebetulan" yang membawa keberuntungan? Caranya sebenarnya sederhana namun tidak mudah.

Langkah awalnya adalah kita perlu menyadari bahwa kita terhubung dengan alam semesta. Kita adalah mikro kosmos sedangkan alam adalah makro kosmos. Selanjutnya kita perlu melakukan penyelarasan dengan



hukum-hukum alam. Penyelarasan ini hanya bisa dilakukan dengan mengotak-atik berbagai program yang ada di pikiran bawah sadar.

Mengapa harus di pikiran bawah sadar? Karena pikiran bawah sadar adalah media komunikasi untuk berhubungan dengan Pikiran Supra Sadar. Pertanyaan selanjutnya adalah, "Mengapa hanya sedikit orang yang mampu menyelaraskan dirinya (mikro kosmos) dengan makro kosmos dan memetik manfaat maksimal? Bagaimana caranya?"

Akan sangat panjang bila saya uraikan semuanya di artikel ini. Intinya, langkah awalnya, adalah kita perlu menemukan dan menghancurkan mental block, di dalam pikiran kita, yang bersifat menghambat. Langkah selanjutnya adalah dengan memprogram ulang pikiran bawah sadar kita.

Mengapa ini adalah langkah awal? Karena dengan hancurnya mental block yang selama ini menghambat kita maka kepercayaan (belief) yang kondusif dan mendukung keberhasilan kita akan bertumbuh dan berkembang.



Apakah cukup hanya sampai di sini? Oh, tidak dong. Masih ada langkah selanjutnya.

Setelah kita mereprogram pikiran bawah sadar kita perlu menetapkan tujuan yang ingin kita capai. Tujuan ini berfungsi sebagai sasaran tembak. Cara menetapkan tujuan mengikuti suatu aturan ketat yaitu harus sejalan dengan nilai-nilai hidup kita. Tujuan yang tidak sejalan dengan nilai hidup justru akan menjadi suatu mental block baru.

Tujuan juga berfungsi menetapkan frekwensi gelombang yang kita pancarkan. Frekwensi ini selanjutnya akan menarik hal-hal, orang, kejadian, sumber daya, bantuan, atau apa saja, yang akan membantu kita mencapai tujuan. Salah satu alasan mengapa ada begitu banyak orang yang tidak sukses adalah karena mereka tidak menetapkan tujuan sukses, dengan demikian pikiran mereka tidak memancarkan frekwensi sukses.

Setelah itu kita perlu menaikkan daya pancar dan vibrasi pikiran kita. Di sini kita bicara belief system. Vibrasi akan semakin tinggi dengan memanfaatkan kekuatan emosi. Sudah tentu dalam hal ini adalah emosi positif.

Oh ya, emosi negatif harus sedapat mungkin dikurangi atau kalau bisa dihilangkan karena bersifat sebagai lintah energi yang akan menyedot dan menguras energi psikis kita. Emosi-emosi negatif yang saya maksudkan biasanya dalam bentuk trauma, phobia, ketakutan, rasa diri tidak berharga, khawatir, marah, dendam, cemas/gelisah, geram, stres, murka, gusar, terluka, galau, frustrasi, jengkel, depresi, dan yang sejenisnya.



Vibrasi pikiran yang telah terpancar perlu kita jaga arahnya. Caranya? Kita harus fokus dalam mengerjakan sesuatu. Inilah yang banyak ditulis di buku-buku motivasi dan pengembangan diri. Kekuatan fokus hanya akan bermanfaat bila sinyal yang dikirim cukup kuat dengan tujuan yang pasti dan terarah.

Fokus dapat kita lakukan dengan dua cara. Cara pertama adalah dengan menggunakan Will Power atau kekuatan kehendak, yang dikendalikan oleh kesadaran. Penggunaan Will Power ini ada dalam ranah pikiran sadar. Cara kedua adalah dengan menggunakan pikiran bawah sadar. Fokus dengan pikiran bawah sadar jauh lebih dahsyat dan efektif.

Untuk membantu mempercepat pencapaian tujuan kita dapat menggunakan visualisasi. Visualisasi sebenarnya bersifat memperkuat atau lebih tepatnya mempertegas jenis vibrasi yang kita pancarkan. Namun ada syarat yang mutlak harus dipenuhi agar visualisasi dapat bekerja dengan efektif. Syaratnya adalah visualisasi harus dilakukan dalam kondisi gelombang pikiran berada pada gelombang bawah sadar (pada gelombang Alfa dan Theta).

Jika visualisasi dilakukan asal-asalan maka akan mendapat distorsi dari pikiran sadar dan justru akan kontraproduktif. Hal ini menjawab mengapa begitu banyak orang melakukan teknik visualisasi namun hanya sedikit yang benar-benar bisa berhasil. Mereka yang gagal umumnya melakukan visualisasi dalam kondisi gelombang pikiran sadar (Beta).

Bagaimana dengan afirmasi? Tujuan dan fungsinya sama dengan visualisasi. Kalau visualisasi mengutamakan penggunaan gambar mental maka afirmasi lebih menggunakan kata-kata. Kata-kata juga mempunyai pengaruh yang luar biasa terhadap pikiran. Why? Karena kata-kata, setelah diterima pikiran, langsung akan diubah menjadi gambar yang relevan, yang didasarkan pada pengalaman dan programming pikiran sebelumnya. Hal ini terjadi secara alamiah karena bahasa pikiran bawah sadar adalah bahasa citra atau gambar.



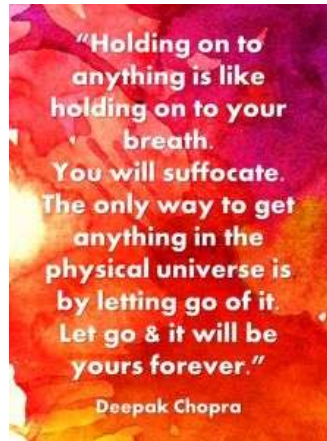


Setelah semua dilakukan masih ada langkah pamungkas yang jarang orang lakukan. Apa itu? Let go alias pasrah. Kebanyakan orang, setelah menetapkan suatu tujuan, akan mati-matian dan berusaha dengan segala daya upaya untuk mencapainya namun mereka tidak pasrah.

Pasrah yang saya maksudkan di sini bukan berarti kita tidak usah berupaya. Kita tetap berusaha, bekerja keras, dan cerdas namun kita tidak memaksa alam atau pikiran Supra Sadar untuk menuruti kemauan kita. Kalaupun, setelah berusaha keras, kita belum bisa mencapai hal yang kita inginkan maka kita harus pasrah dan yakin bahwa alam akan memberikan yang terbaik bagi diri kita.

Intinya, jangan melekat kepada suatu tujuan. Kemelekatan akan sangat menghambat kemajuan kita. Seorang master pernah berkata, "Being, and not possessing, is the great joy of living."

Kemampuan kita dalam menarik hal-hal yang kita inginkan dalam hidup, tidak hanya soal uang, menggunakan prinsip yang sama seperti yang saya uraikan di atas. Anda bisa menggunakan pikiran anda untuk menarik hal-hal positif maupun negatif. It's up to you.



ikian

---

Bagikan ini:





2 blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Rahasia Kemakmuran](#), [Will Power/Kekuatan Kehendak](#) dan tag [daya cipta](#), [keinginan](#), [kekuatan kehendak](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kriya Yoga Nusantara](#), [niat](#), [will power](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*